



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий (Онучина Ольга Николаевна)
17.07.2025

Меню приготавливаемых блюд
Категория: Сад (ДИЕТА № 11)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
18.07.2025						
Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,74	7,56	44,36	272,71
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	9,78	39,21
Итого за завтрак 1		410.00	8.70	11.96	67.02	414.91
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак 2		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
На весь день	Соль йодированная	3	0	0	0	0
Итого за на весь день		3.00				
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	6,96	0,35	0,46	44,54
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22
	БАТОН	20,98	1,6	0,21	10,76	54,96
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	2,64	0,48	19,44	94,08
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	10,78	43
Итого за обед		788.98	20.24	17.78	101.35	569.59
Полдник	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	4,48	3,72	36,01	204,81
Итого за полдник		270.00	4.61	3.75	36.05	205.82
Ужин 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	134	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	49,33	0,59	2,17	2,26	37,98
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,13	0,03	0,04	1,01
Итого за ужин 1		418.33	16.39	14.34	39.75	395.17
Итого за день		1990.31	50.34	48.23	253.97	1632.49

Исполнитель: Калькулятор (Прозорова Анна Александровна)
Шеф-повар: (Останина Ольга Васильевна)